1A+1B Meat

Spargelsalat mit Rohschinken, gekochtem Ei und Joghurtsoße

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Eier zwischen hart und weich kochen. In der Zwischenzeit das harte Ende der Spargel abschneiden und 4-5 Minuten bissfest dämpfen. Etwas abkühlen lassen und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Die Joghurtsoße herstellen, indem griechischer Joghurt mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengt wird. Spargel, rote Zwiebel, Eier und Rohschinken auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer bestreuen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 2 Scheiben Rohschinken
- [ ] 200 g grüne Spargelspitzen
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**291 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**22 g**